I 10 cibi più ricchi di fibre

A tutta salute!

Scoprite questa speciale top ten dei cibi più ricchi di fibre, le migliore amiche dell'organismo.

Le fibre sono delle sostanze fondamentali per il benessere del nostro organismo. Si distinguono tra **solubili** e **insolubili** in acqua. Entrambe le tipologie di fibre apportano molteplici benefici, per questo un adulto dovrebbe assumere **circa 30 g di fibra al giorno** con un rapporto tra insolubili e solubili di 3:1. Nello specifico, le fibre solubili sono contenute nei legumi e nella frutta e contribuiscono a ridurre il livello di colesterolo-LDL "cattivo" nel sangue. Invece, le fibre insolubili che si trovano nei cereali integrali e nella verdura, aiutano a mantenere sano l'organismo.

1. Cereali integrali. Il miglio, il farro o la segale: qualunque sia il vostro cereale integrale preferito tra le **12 varietà esistenti**, di sicuro sarà ricco di fibre. I cereali integrali non mancano mai in una sana alimentazione proprio perché, grazie al loro contenuto di fibre, rallentano l'assimilazione degli zuccheri, regolano le funzionalità intestinali e saziano facilmente.

2. Legumi. Dai fagioli ai ceci, passando per le lenticchie. **Tutte le varietà di legumi** sono ricchissime di fibre, in media circa 15 g per 100 g. Non solo fibre, nei legumi si riconoscono anche altri principi nutritivi come il buon contenuto di potassio e di ferro.

3. Carciofi. Per fortuna del carciofo esistono anche delle **varietà autunnali** così è possibile beneficiare delle loro fibre anche con l'arrivo dei primi freddi. Le fibre contenute nei carciofi sono un nutrimento importante per la microflora intestinale.

4. Carote. Forse non tutti sanno che le carote sono ricchissime di fibre che aiutano la regolarità intestinale e che quindi sono delle **valide alleate contro la stipsi**. Il valore delle carote è anche gastronomico, vista la loro incredibile versatilità in cucina: scoprite diversi modi per cucinarle.

5. Finocchi. Sono gli ortaggi per eccellenza delle diete dimagranti non solo perché sono ipocalorici ma anche perché, grazie alle fibre in essi contenuti, **saziano facilmente** e stimolano le funzioni intestinali.

6. Sedano. Oltre ai finocchi, anche il sedano è un ortaggio consigliato a chi deve intraprendere una dieta dimagrante. Non sembrerebbe, ma nei sottili gambi di sedano sono celate delle vere e proprie miniere di **vitamine, sali minerali e fibre** che aiutano a mantenere sano l'organismo.

7. Cavoli. Tutte le varietà di cavolo, tra cui cavolfiore e broccoli, contengono fibre in notevole quantità. Per questo motivo il cavolo è un vero e proprio **toccasana** per chi soffre di problemi all'apparato digerente e intestinale. Un piccolo trucco per aumentarne i benefici? Masticatelo molto bene.

8. Mele. Perché una mela al giorno toglie il medico di torno? Perché contiene **fibre in buona quantità**, circa 4 grammi, soprattutto se consumata con la buccia. È perfetta per essere consumata come spuntino e ovviamente in gustosi dolci, come in una fragrante crostata.

9. Pere. Assieme alle mele anche le pere contengono molte fibre che **aiutano il transito intestinale** e permettono di mantenere l'organismo in salute. Anche nel caso delle pere, per assicurarsi il giusto apporto di fibre, è consigliabile consumare questi frutti con la buccia.

10. Prugne. La triade dei frutti ricchi di fibre, dopo mele e pere, termina con le prugne che, soprattutto se secche, sono un potente alleato per **contrastare la stipsi** perché contengono fibre e sorbitolo, un dolcificante naturale che ha incredibili proprietà benefiche per l'intestino.